



Do

**Dyrektorów Szkół Podstawowych i Gimnazjów,
Nauczycieli i Rodziców.**

Szanowni Państwo!

Przeciążone tornistry, rosnąca otyłość, unikanie zajęć wychowania fizycznego, spędzanie wielu godzin przed komputerem i z telefonem komórkowym w ręku zamiast aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu - od kilku lat w taki właśnie sposób można zobrazować tryb życia wielu dzieci w wieku szkolnym.

Większość z nas jednak nie zdaje sobie sprawy ze skali problemu, który dotyczy uczniów. Jak pokazują wyniki badań przeprowadzonych przez Instytut Matki i Dziecka w Warszawie, aż 90% dzieci w Polsce cierpi na wady postawy.

W odpowiedzi na ten problem Stowarzyszenie Plecaki zorganizowało akcję „*Szkoły i dzieciaki odchudzają plecaki?*”, do której zaprasza Dyrektorów Szkół, Nauczycieli oraz Rodziców z terenu Radomia.

Poniżej przedstawiamy kilka propozycji współpracy w tym zakresie.

1. **Zachęcamy Dyrektorów** do sukcesywnego zakupu lub organizowania zbiorów używanych podręczników. Uczniowie szkół, w których znajdują się książki, nie będą musieli ich nosić do szkoły, co znacząco odciąży plecaki.

2. **Prosimy Dyрекcję i Nauczycieli o:**

- Zachęcanie dzieci do korzystania z podręczników w wersji elektronicznej np. e-book.
- Zachęcanie dzieci do pozostawiania w szkole tych książek, z których nie muszą korzystać w domu.

- Ustalenie i wypracowanie z dziećmi takiego trybu nauki, aby nie musiały one nosić książek i ćwiczeń, jeśli nie korzystają z obu w danym dniu.
- Organizowania 1-2 minutowych przerw podczas lekcji przeznaczonych na ćwiczenia ruchowe.
- Edukację uczniów oraz rodziców w zakresie profilaktyki wad postawy.

3. Zwracamy się prośbą do Rodziców o:

- Zakup jak najlżejszych i właściwie dobranych plecaków, lekkich piórników oraz cienkich zeszytów w miękkich okładkach.
- Unikanie pakowania kanapek oraz napojów do szkoły w modne, ale dodatkowo obciążające tornister plastikowe pudełka oraz bidony.
- Zwracanie uwagi na zawartość plecaka dziecka, tj. czy zawiera książki tylko na dany dzień, czy nie ma w nim niepotrzebnych gadżetów.
- Kontrolowanie czasu spędzanego przez dziecko przed monitorem komputera czy telewizora tak, aby nie przekraczał 1-2 godzin dziennie.
- Zachęcanie dziecka do codziennego ruchu i spędzania czasu na świeżym powietrzu, co najmniej 1 godzinę dziennie.

4. Prosimy Rodziców i Nauczycieli o zwracanie szczególnej uwagi na przyjmowaną przez dzieci postawę podczas chodzenia i siedzenia w ławce oraz na właściwe noszenie tornistrów.

Głęboko wierzymy, iż zarówno Dyrekcja, Nauczyciele, jak i Rodzice są zgodni co do potrzeby wspólnego podjęcia działań w tym zakresie. Przedstawione propozycje są wykonalne przy niewielkim nakładzie czasu i pracy, a rezultaty ich wprowadzenia wpłyną pozytywnie na zdrowie naszych dzieci.

Z wyrazami szacunku, *Anna Kusieciń*
Rudolfaw Lis

Pozostałe informacje:

Szkoły, które wspierają nasze działania, zapraszamy do pobrania ze strony: www.stowarzyszenieplecaki.pl, z zakładki „Radom w Akcji”, Logo Akcji „Szkoly i dzieciaki odchudzaja plecaki”. Logo może być bezpłatnie rozpowszechniane i wykorzystywane przez Szkoły w celach informacyjno-promocyjnych.